



# CROSSFIT SPIRO

## HÖSTSCHEMA 2020, V 33-51

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
	<b>WOD 45</b> 6.30-7.15		<b>WOD 45</b> 6.30-7.15	<b>WOD 45</b> 6.30-7.15		
				<b>WOD 45</b> 7.30-8.15	<b>WOD 60</b> 8.00-9.00	
					<b>WOD 60</b> 9.00-10.00	
					<b>WOD 60</b> 10.00-11.00	<b>KIDS 6-8</b> 10.00-10.45
<b>WOD 45</b> 11.45-12.30	<b>WOD 45</b> 11.45-12.30	<b>WOD 45</b> 11.45-12.30	<b>WOD 45</b> 11.45-12.30	<b>WOD 45</b> 11.45-12.30		<b>KIDS 9-11</b> 11.00-11.45
				<b>WOD 45</b> 12.30-13.15		<b>TEEN</b> 12.00-12.45
						<b>STRENGTH</b> 14.00-15.00
<b>WOD 45</b> 15.30-16.15	<b>WOD 45</b> 15.30-16.15	<b>WOD 45</b> 15.30-16.15	<b>TEEN</b> 15.30-16.15	<b>WOD 45</b> 15.30-16.15		<b>STRENGTH</b> 15.00-16.00
<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>WOD 45</b> 16.15-17.00		<b>SunnySunday 90</b> 16.00-17.30
<b>WOD 45</b> 17.00-17.45	<b>WOD 60</b> 17.00-18.00		<b>WOD 60</b> 17.00-18.00	<b>FredagsMys 90</b> 17.00-18.30		
<b>WOD 45</b> 17.45-18.30	<b>WOD 60</b> 18.00-19.00	<b>STR</b> 17.30-18.30	<b>WOD 60</b> 18.00-19.00			
<b>WOD 45</b> 18.30-19.15	<b>RX</b> 19.00-20.30	<b>STR</b> 18.30-19.30	<b>RX</b> 19.00-20.30			<b>SPECIALPASS</b> 18.00 - 19.00
		<b>SPECIALPASS</b> 19.30 - 20.30				

### Passbeskrivningar

<b>WOD</b>	Dagens workout. Vi jobbar dels med vår styrka/teknik och avslutar med en metcon. Olika längd 45 - 90 min
<b>Team</b>	Partner eller Team-Wod. Vi arbetar tillsammans 2 och 2 eller i lag om 3.
<b>RX</b>	Vi tränar tillsammans men utan coach. Du är van vid de olika momenten inom CrossFit. Vi hjälps åt.
<b>SPEC</b>	Dessa tider är det introduktion, Kickstart, Workshops, inte alltid uppbokat
<b>STR</b>	Strengthpassen - fokus på grundstyrka med en kort konditionsdel
<b>KIDS</b>	Barnträning för barn mellan 6-8 och 9-11
<b>TEEN</b>	Grupp för 12-14 åringar
<b>Mys</b>	Fredagsmys i boxen innan fredagsmys hemma. 90 min busigt pass.
<b>Sunny</b>	Lite extra av allt. En rolig söndagsWOD med blandade övningar. Ofta i team. 90 min
<b>Outdoor</b>	Utomhuspass - 45 min högintensiv träning utanför Spiro.

\* Ändringar och specialpass kan förekomma samt ytterligare pass om det blir fullbokat

\*\* Avvikelse sker under julen och under nyår.

Avvikelse sker på sommarveckorna v.26-v.32 och under julveckorna v.52 – v.1